

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

« » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
« » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Возраст занимающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: А.Ю. Синюгин
Инструктор-методист

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность общеобразовательной развивающей программы	4
1.3 Адресат программы.....	4
1.4 Цели и задачи	5
1.5 Условия реализации программы	5
1.6 Планируемые результаты	5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
2.1 Спортивно-оздоровительный этап	7
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	14
4.1 Педагогические методики и технологии.....	14
4.2 Восстановительные средства и мероприятия.....	14
4.3 Система контроля результативности обучения	14
4.4 Медицинское обследование (контроль)	15
4.5 Методические рекомендации	15
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Хоккей с шайбой» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 728 от 23.09.2021 г.) Программа разработана на основании результатов обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей по хоккею с шайбой и анализа данных научных исследований в области теории и методики хоккея, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Совместного письма Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 года № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 года № 06-985;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной направленности** и соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;

- формирование навыков здорового образа жизни, знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта «хоккей с шайбой»;

- развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам предпрофессиональной подготовки;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности обучающихся

и поддержание здорового образа жизни.

В данной программе учебный материал представлен по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретической подготовке. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы.

1.2 Актуальность программы и характеристика вида спорта.

Хоккей – популярная спортивная игра, входит в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой – командная спортивная игра на льду, играется на специальной площадке двумя командами. Цель игры – забить шайбу, передавая её клюшками наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в очень похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии занимающихся. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание, прыжки, остановки, повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки в хоккее характеризуются большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед занимающимися возникают задачи, требующие решения в короткий срок оценить ситуацию (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – командная игра, поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество, смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнёров и соперников. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твёрдость и решимость.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду оказывают на занимающихся оздоровительное воздействие, способствуют закаливанию организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

1.3 Адресат программы

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этом этапе осуществляется учебная, воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа с сентября по май, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, овладению основами техники хоккея.

Отбор проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей к занятиям хоккеем, состоянием здоровья, требованиям подготовки по

хоккею с шайбой. Продолжительность этапа 2 года. Количество обучающихся в группе до 20 человек. Для перевода на следующий год подготовки занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования врачебного контроля, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

1.4 Цели и задачи

Цель программы - создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по хоккею с шайбой.

Разработанная программа предусматривает тесную взаимосвязь физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Программа решает следующие задачи:

- содействие всестороннему развитию физических способностей занимающихся;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья занимающихся;
- обучение основам техники хоккея;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к хоккею;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера.

Наполняемость групп и максимальный объём недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Оптимальный количественный состав групп	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах
Спортивно-оздоровительный этап	2 года	15 - 20 человек	4 часа

1.5 Условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям физическими упражнениями обучающихся и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям.

Группы набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются все желающие в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.6 Планируемые результаты

- Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по хоккею с

шайбой на спортивно-оздоровительном этапе подготовки;

- Выполнение контрольных нормативов для перевода на начальный этап подготовки;
- Укрепление и оздоровление организма занимающихся;
- Развитие физических качеств;
- Освоение основ техники и тактики хоккея с шайбой.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у обучающихся их способностей и интереса к занятиям хоккеем, а также возможностей для дальнейшего развития специальных способностей в избранном виде спорта. Вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного развития и совершенствования.

Для групп спортивно-оздоровительного этапа периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним.

Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Учебный план составлен на 36 недель из расчёта 4-х часового режима работы в неделю в условиях учреждения. Распределение времени на основные разделы происходит в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки.

2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Учебный план групп спортивно-оздоровительного этапа 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля для перевода
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Выполнение нормативов по СФП
4	Техническая подготовка	35	-	35	Тестирование
5	Тактическая подготовка	14		14	
6	Игровая подготовка	13		13	Учебная игра
7	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование
8	Соревновательная подготовка	4	-	4	Соревнования, (двусторонняя игра)
	Всего часов	144	9	135	

Учебный план групп спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля для перевода
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	-	
2	Общая физическая подготовка	30	-	30	Выполнение нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Выполнение нормативов по СФП
4	Техническая подготовка	40	-	40	Тестирование
5	Тактическая подготовка	17		17	
6	Игровая подготовка	15		15	Учебная игра
7	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование

8	Соревновательная подготовка	4	-	4	Соревнования, (двусторонняя игра)
	Всего часов	144	9	135	

Календарный учебный график

Год обучения (этап подготовки)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
СО -1	1 сентября	31 мая	36	144/4 в неделю	По расписанию
СО-2	1 сентября	31 мая	36	144/4 в неделю	По расписанию

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе сводятся к вовлечению максимального числа занимающихся в систему подготовки по хоккею с шайбой, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея; формированию потребности к занятиям спортом.

Теоретическая подготовка

Основными средствами теоретической подготовки являются занятия в форме непродолжительных лекций, рассказов, бесед, объяснений. Темами теоретической подготовки могут быть: история развития хоккея с шайбой, личная гигиена, закаливание, режим, терминология элементов техники хоккея, правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка

Основными средствами общеподготовительной подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Проводятся на месте и в движении, с предметами и без предметов, индивидуально и в парах. Включаются в подготовительную часть тренировочного занятия и используются для разминки.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных исходных положениях, игры и эстафеты;

- для развития координации: ходьба спиной вперед; перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках, подвижные игры и эстафеты, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с места, с разбега, через планку, с двух ног на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками; упражнения со скакалкой, бег вверх по лестнице;

- для развития быстроты: выполнение общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития силы: упражнения с набивными мячами, висы, подтягивания, приседания на одной и двух ногах, упражнения в парах (в статическом и динамическом режимах)

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, наклоны, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и

игры с использованием статических поз.

- для развития выносливости: бег на отрезках от 100 до 300 метров, кроссовый бег от 1 до 2 км, турпоходы, бег на лыжах от 1 до 3 км, спортивные игры (баскетбол, футбол).

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Вне ледовой площадки для занимающихся применяются:

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста;
- имитация ведения шайбы;
- имитация бега на коньках спиной вперёд, с переходом к бегу лицом вперёд и обратно;
- быстрый подъём с коленей в основную стойку хоккеиста;
- старты с места с отталкиванием внутренней частью стопы.

Специальная физическая подготовка на ледовой площадке:

- упражнения на координацию (равновесие);
- упражнения на ловкость (падения и подъём со льда);
- упражнения на развитие и укрепление связок голеностопного сустава;
- подвижные игры
- спортивные эстафеты.

Для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов, прыжки на коньках через препятствия, падения и подъёмы, игра клюшкой, стоя на коленях, обведение стоек, резкая смена направления бега, уклонение от применения силовых приёмов;

- для развития координации: акробатические упражнения (кувырки вперёд, в стороны), выполнение координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног;

- для развития скоростно-силовых качеств: упражнения с партнёром (петушинный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью), челночный бег, падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении;

- для развития быстроты: пробегание коротких отрезков от 15 до 30 метров из различных И.П., бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд), бег на коньках на время разных коротких отрезков, выполнение игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимальной быстротой, проведение различных эстафет.

- для развития силы: спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея, единоборство за шайбу у борта, на ограниченном пространстве, игры и эстафеты с переноской предметов;

- для развития выносливости: длительный равномерный бег на коньках (на пульсе 130-160 ударов в мин.), переменный бег, бег по пересечённой местности (кросс), интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 секунд с интервалами отдыха 15-30 секунд).

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (общефизической, специальной, игровой, психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. На протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов, технической подготовке следует уделять должное внимание.

На этапе обучения необходимо освоить следующие **приёмы техники передвижения на коньках**:

- основная стойка (посадка) хоккеиста;
- скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда;
- скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой;
- скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот;

- бег широким скользящим шагом;
- повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда;
- повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием);
- повороты по дуге переступанием двух ног.

Приёмы техники владения клюшкой и шайбой:

- основная стойка хоккеиста;
- владение клюшкой: основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий;
- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- обводка соперника на месте и в движении;
- удары шайбы с длинным и коротким замахом (щелчок);
- оборы шайбы клюшкой способом выбивания, способом поднятия клюшки соперника, с помощью силовых приёмов туловищем, толчком соперника плечом;
- остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем;
- приём шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям.

Техника игры вратаря:

- обучение основной стойке вратаря;
- обучение низкой и высокой стойке вратаря и перехода от одного вида стойки к другому;
- передвижения на параллельных коньках (вправо-влево);
- Т-образное скольжение (вправо-влево);
- передвижение вперёд выпадами;
- торможение на параллельных коньках;
- передвижения коротким шагом;
- повороты в движении на 180, 360 градусов в основной стойке;
- бег спиной вперёд, лицом вперёд не отрывая коньков ото льда и с переступаниями.

Владение клюшкой и шайбой:

- ловля шайбы ловушкой стоя на месте;
- ловля шайбы ловушкой с одновременным движением вправо-влево на параллельных коньках;
- ловля шайбы ловушкой с падением (вправо-влево) на одно и на два колена.

Отбивание шайбы:

- отбивание шайбы блином стоя на месте, с одновременным движением в сторону (вправо-влево) на параллельных коньках;
- отбивание шайбы клюшкой (вправо-влево), с падением на одно и два колена;
- отбивание шайбы коньком;
- остановка шайбы клюшкой у борта.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы подготовки хоккеистов является тактическая подготовка. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения, игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Приёмы тактики обороны:

- приёмы индивидуальных тактических действий: дистанционная опека, отбор шайбы перехватом;
- приёмы командных тактических действий: малоактивная оборонительная система 1-2-2; 1-4; 0-5, принцип зонной обороны в зоне защиты, принцип комбинированной обороны в зоне защиты.

Приёмы тактики нападения:

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
спортивно-оздоровительного этапа 2-го года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25
4	Техническая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	5	4	40
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	17
6	Игровая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
7	Контрольные испытания					1		1	1	1	4
7	Соревновательная подготовка				1		1		1	1	4
	ИТОГО:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

Техника безопасности при проведении занятий

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на лёду;
- травмы при применении силовых приёмов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от коньков.

При несчастном случае или получении травмы пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который обязан сообщить об этом директору «ЦФКСиЗ». При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. Со всеми занимающимися проводится инструктаж по технике безопасности 2 раза в год.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

- 1.1 Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, трусы хоккейные, краги, коньки).
- 1.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.
- 1.3 Провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий.

- 2.1 Закрывать все калитки на лёду.
- 2.2 Выходить на лёд только с разрешения инструктора.
- 2.3 Чётко выполнять все требования и задания инструктора.

2.4 При плохом самочувствии или получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. Оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

3. Требования безопасности по окончании занятий.

3.1 Снять хоккейную форму.

3.2 Убрать спортивный инвентарь и форму в отведённое место.

3.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1 Педагогические методики и технологии

Главной задачей работы с обучающимися является укрепление здоровья, воспитание высоких моральных качеств, развитие и совершенствование физических и психологических качеств, таких как преданность, настойчивость, чувство коллективизма, трудолюбие. На протяжении всей подготовки тренер должен формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества.

Ожидаемый результат:

- выполнение учебного плана в соответствии с образовательной программой;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- динамика роста физических качеств (тестирование)

4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия - система средств, предусматривающих восстановление обучающихся после тренировок с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на два типа:

- педагогические;
- психологические;

Педагогические средства предусматривают построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (игры на свежем воздухе, прогулки, велотуризм, пеший туризм, плавание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления. Основные задачи психологической подготовки: формирование интереса к хоккею с шайбой, использование приемов психорегулирующей тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства инструктора.

4.3 Система контроля результативности обучения

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер и являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующие этапы подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются – регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Сдача контрольных нормативов осуществляется два раза в год – в начале и в конце

учебного года для выявления динамики развития и совершенствования физических качеств обучающегося.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
1	Бег 30 метров	Секунды	Не более	
			11,3	
2	Челночный бег 3х10 метров	Секунды	Не более	
			12,7	
3	Прыжок в длину с места	Сантиметры	Не менее	
			70	
4	Пистолетик на правой и левой ноге у опоры	Количество раз	Не менее	
			2	
5	Бег на коньках лицом вперёд 36 метров	Без оценки	Не менее	
6	Челночный бег 9 х 6	Без оценки	Не менее	
7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Количество раз	Не менее	
			8	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек	Количество раз	Не менее	
			6	
9	Слаломный бег на коньках без шайбы	Без оценки		

4.4 Медицинское обследование (контроль)

При обучении в спортивно-оздоровительных группах обучающиеся предоставляют в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» медицинскую справку о допуске по состоянию здоровья к занятиям хоккеем. Так же возможно, что врач даёт оценку состояния здоровья и функционального состояния занимающихся, а также рекомендации инструктору по дальнейшей работе.

Основными задачами медицинского обследования на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- Формирование навыков личной и общественной гигиены;
- Формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

4.5 Методические рекомендации

В учреждение целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем, в ходе занятий осуществляется окончательный отбор. Основными критериями при этом являются: состояние здоровья, способности к занятиям хоккеем, дисциплинированность, целеустремлённость.

Структура тренировочного занятия делится на три части: подготовительную (разминка), основную и заключительную (заминка).

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма обучающегося к выполнению основной части. Здесь применяются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки. Проведение разминки возможно на улице, в спортивном зале, на льду.

В основной части решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение двигательным и тактическим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части: упражнения на расслабление и снятие усталости, восстановление организма после основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи, инвентарь, сроки и место проведения тренировки.

Программный материал подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны инструктора.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия, просмотр игр и тренировочных занятий команд, более высоких по классу.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних занятий.

Общая физическая подготовка должна обеспечить развитие основных двигательных качеств хоккеистов – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей, повышение уровня общей работоспособности организма.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества и способности, специфические для хоккея и содействовать освоению технических приёмов. Об уровне физической подготовки судят по результатам контрольных нормативов.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства хоккеистов. Поэтому важно при выполнении тактического приёма решать и определённые тактические задачи. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Игровые упражнения и игры полным и неполным составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с занимающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое, формирование здорового коллектива.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСИЗ» является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к обучающемуся, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию и особенности характера обучающегося.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют усложнение упражнений и заданий, единоборства, самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности;
- проведение праздников;

- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

Основная задача в занятиях с обучающимися – развитие у занимающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСИЗ» это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

При работе с группой занимающихся стоит задача привить интерес к занятиям хоккеем, сдружить, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий инструктора. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники и мероприятия. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Занимающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно при непосредственном участии обучающегося.

Решению воспитательных задач помогает положительный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединённых усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных её членов должны вызывать общие положительные переживания.

Таким образом, добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважение к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального, дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На спортивно-оздоровительном этапе основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем, правильную спортивную мотивацию, навыков самоконтроля, уважение к своему инструктору.

техничко-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием

спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.-М.: Спорт, 2016 г. -736 с.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации.
3. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), Москва., ФИС, 1990г.
5. Матвеев Л.П. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Киев, 1999 г.
6. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, Москва, 2005 г.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. «Методы обора в игровые виды спорта» Москва, 1998
8. Савин В.Л. «Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений» Москва, Академия, 2003 г.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. Москва, Академия, 2002 г.
10. Кукушкин В. Хоккей нового времени.-М.: Спорт, 2015 г.-590 с.
11. Чемберс Д. Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства.-М.: Олимпийская литература, 2016 г.-360 с.

Интернет-ресурсы:

1. Минобрнауки. Рф – Сайт Министерства образования и науки России
2. [http:// flr.ru/ main/](http://flr.ru/main/) - Сайт федерации хоккея России
3. [http:// zshr.ru/](http://zshr.ru/) - Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова

